

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI ATLET PERGURUAN KARATE KANDAGA PRANA SUL SEL

Oleh : Shintia Dwi Putri

*Program Studi S1, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, Tahun 2019*

ABSTRAK

Shintia Dwi Putri, 2019. *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Masjumi Nur selaku Pembimbing 1 dan M. Sahib Saleh selaku Pembimbing II.

Penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif yang menggunakan rancangan penelitian "deskriptif". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; seberapa besar Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL.

Populasinya adalah seluruh pada atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL sebanyak 20 orang. Teknik penentuan sampel mengambil keseluruhan populasi karena populasi sekaligus dijadikan sampel atau *total sampling*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kesegaran jasmani atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL dalam kategori sedang atau sebesar 65,0%.

Kata Kunci: Tingkat Kesegaran Jasmani

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang diajarkan di sekolah pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah itu juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui Pendidikan Jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Oleh karena itu tidaklah mengherankan apabila banyak yang meyakini dan mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari pendidikan menyeluruh, dan sekaligus memiliki potensi yang strategis untuk mendidik. Pendidikan jasmani juga merupakan proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi. Lingkungan belajar diatur secara seksama untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan seluruh ranah jasmani, psikomotor, kognitif, dan afektif setiap peserta didik, dalam hal ini adalah siswa.

Kesegaran jasmani sangat penting bagi manusia untuk dapat menyelesaikan suatu pekerjaan sehari-hari tanpa

mengalami kelelahan yang berarti. Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik dan benar tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuh tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah akan merupakan kendala dalam pelaksanaan pekerjaan.

Kesegaran jasmani yang baik merupakan modal dasar utama bagi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara berulang-ulang dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik maka diharapkan seseorang akan mampu bekerja dengan produktif dan efisien, tidak terserang penyakit, belajar lebih semangat serta dapat berprestasi secara optimal, dan tangguh dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan, baik sebagai pelajar, mahasiswa, karyawan, ataupun olahragawan.

Cabang olahraga karate adalah salah satu dari sekian banyak olahraga khususnya beladiri yang cukup lama berkembang di Indonesia. Karate juga merupakan salah satu cabang olahraga prestasi yang dipertandingkan baik di tingkat nasional maupun internasional.

Perguruan Karate Kandaga Prana

Sulsel merupakan salah satu dari 25 perguruan karate di bawah naungan FORKI yang terafiliasi aliran Shotokan Karate International Federation. Perguruan Karate Kandaga Prana aktif kembali pada tahun 2013 di mana tahun sebelumnya sempat fakum. Di Perguruan Kandaga Prana ini para karateka dapat mengembangkan bakat bela diri. Karateka yang mempunyai bakat dan kemampuan dalam bidang bela diri, mempunyai prestasi akan memiliki kekuatan, ketangkasan dan diikuti dalam pertandingan. Selain itu dengan belajar beladiri tidak hanya mengembangkan bakat bela diri tetapi juga untuk melatih kedisiplinan, rasa percaya diri, dan berjiwa bushido.

Untuk meningkatkan prestasi cabang olahraga karate diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kondisi fisik yang prima yang sangat menentukan dalam usaha meningkatkan prestasi. Disini penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian pada Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul-Sel. Dengan demikian kesegaran jasmani merupakan kunci dari keberhasilan dalam kehidupan sehari-hari, demikian pula halnya bagi Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul-Sel.

TINJAUAN PUSTAKA

Tingkat Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani pengertiannya sama dengan physical fitness. Pengertian

kesegaran jasmani antara para ahli berbeda-beda sesuai dengan bidangnya masing-masing. Walaupun ada perbedaan antara satu yang lainnya maupun persamaannya besar sekali dan lebih dan itu. Tujuan yang akan dicapai adalah sama, yaitu untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan seseorang.

Kesegaran jasmani (*physical fitness*) adalah satu aspek dari kesegaran menyeluruh (*total fitness*). Kesegaran jasmani penting bagi semua orang untuk menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan dimilikinya kesegaran jasmani yang baik orang akan mampu melaksanakan aktivitas kesehariannya dengan waktu yang lebih lama dibanding dengan orang yang memiliki Kesegaran jasmani yang rendah.

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta masih memiliki cadangan energi.

Pengertian kesegaran jasmani menurut Mochamad Sajoto (1988:43) bahwa:

Kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar guna

memenuhi kebutuhan geraknya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan.

Sedangkan Sadoso Sumosardjuno (1989: 42) menyatakan bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan, serta mempunyai cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan mendadak”. Dari sumber lain Rusli Lutan (2002: 7) mengemukakan bahwa, “makna kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas.

Selanjutnya Djoko Pekik Irianto (2004: 10) bahwa, “kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”.

Berkaitan dengan pengertian kesegaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan dasar fisik yang esensial pada diri individu yang harus selalu siap memikul beban intensitas yang diminta atau yang dibebankan kepada seseorang, sehingga makin dituntut pula

kemampuan fisik yang prima atau kesegaran jasmani yang prima untuk menyelesaikannya. Dalam hal ini kesegaran jasmani sangat erat kaitannya dengan kehidupan sehari-hari baik dalam lingkungan sekolah maupun dalam lingkungan masyarakat.

Untuk memperoleh tingkat kesegaran jasmani yang cukup tinggi, seseorang dituntut untuk melakukan latihan fisik dengan teratur dan terprogram. Latihan fisik diperlukan bagi seseorang yang ingin menjaga dan meningkatkan kesegaran jasmaninya.

METODOLOGI PENELITIAN

Variabel dan Desain Penelitian

Variabel Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:116), variabel adalah gejala yang bervariasi dan menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2009:2), variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kesegaran jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul-Sel. **Definisi**

Operasional Variabel

Untuk menghindari terjadinya pengertian yang keliru tentang konsep variabel yang terlibat dalam penelitian

ini, maka variabel-variabel tersebut perlu didefinisikan secara operasional sebagai berikut:

1. Tingkat kesegaran jasmani

Tingkat kesegaran jasmani yang dimaksud adalah tingkat kemampuan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan/aktifitas fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani untuk meliputi : tes lari cepat 60 meter, tes angkat tubuh 60 detik, tes baring duduk 60 detik, tes loncat tegak, tes lari jarak jauh 1200 meter.

Populasi dan Sampel

Nilai kebermaknaan suatu penelitian sangat ditentukan hasil yang diperoleh dari sumber data. Sementara bentuk penelitian yang dilaksanakan juga sangat ditentukan oleh sumber data. Sumber data terdiri dari dua bentuk berdasarkan keadaannya yaitu populasi dan sampel. Suharsimi Arikunto (1996:102) mengatakan bahwa “populasi sebagai keseluruhan subyek penelitian”. Berdasarkan pandangan tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul-Sel.

Sampel ialah sebagian dari anggota populasi yang diambil dengan

menggunakan teknik tertentu yang disebut teknik sampling. Oleh karena jumlah populasi penelitian ini cukup banyak, sehingga perlu dibatasi dengan melakukan pemilihan terhadap seluruh populasi agar diperoleh jumlah sampel sesuai dengan kebutuhan sampel dalam penelitian ini.

Pemilihan sampel tersebut menggunakan teknik random sampling melalui sistem undian, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 20 Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana Sul-Sel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh melalui tes dan pengukuran yang terdiri atas : “Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL”. Selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan analisis data secara inferensial dengan menggunakan analisis deskriptif frekuensi krosstab dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis deskriptif frekuensi satu variabel dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan agar dapat diketahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh.

Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL rendah.

Dari hasil pengujian hipotesis dapat dikemukakan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis deskriptif frekuensi frekuensi diketahui tidak ada sampel berada pada kategori baik sekali atau pada interval nilai 22 – 25 memperoleh nilai presentase sebesar 0%, 3 sampel berada pada kategori baik atau pada interval nilai 18 – 21 memperoleh nilai presentase sebesar 15,00%, 13 sampel berada pada kategori sedang atau pada interval nilai 14 – 17 memperoleh nilai presentase sebesar 65,00%, 4 sampel berada pada kategori kurang atau pada interval nilai 10 – 13 memperoleh nilai

presentase sebesar 20,00% dan tidak ada sampel berada pada kategori kurang sekali atau pada interval nilai 5 – 9 memperoleh nilai presentase sebesar 0%. Dengan dapat disimpulkan bahwa hasil interval nilai baik memperoleh nilai tertinggi hal ini dapat diartikan bahwa Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL sedang.

Kesegaran jasmani merupakan aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seseorang untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak. Seorang atlet yang memiliki tingkat kesegaran jasmani yang tinggi atau tingkat kondisi tubuh yang prima akan dapat melakukan aktifitas berlatih dengan baik dalam waktu yang cukup lama, tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Untuk dapat meningkatkan kesegaran jasmani atlet bukan sesuatu yang mudah namun diperlukan kiat-kiat khusus, seperti menyajikan pemberlatihan yang menyenangkan khususnya dalam latihan Pencak Silat. Sehingga merangsang motivasi berlatih atlet. Karena tiap atlet memiliki tingkat motivasi berlatih masing-masing yang tidak sama. Selain itu juga dalam menyampaikan pelajaran pelatih hendaknya memulai dari yang mudah hingga sukar.

Kesegaran jasmani merupakan

aspek yang sangat penting dari kesegaran tubuh secara keseluruhannya yang memberikan kesanggupan pada seorang mahasiswa bertahan untuk mengikuti proses latihan berlangsung baik itu di dalam latihan maupun di luar latihan, mereka tidak cepat lelah untuk menjalani hidup yang produktif serta dapat menyesuaikan diri setiap beban fisik yang layak.

Selanjutnya kehidupan di era modernisasi penuh dengan tantangan, di antaranya ancaman terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan manusia. Masyarakat di Negara maju sudah merasakan rangkaian akibat dari gaya hidup yang lebih banyak diam, kurang bergerak dan kelebihan kalori sebagai dampak dari otomatisasi dan kelebihan kalori. Cepat atau lambat sekarang mulai terasa Masyarakat Indonesia sudah mulai menjalani gaya hidup diam, terutama dikalangan lapisan menengah keatas. Akibat yang dirasakan itu adalah meningkatnya penyakit hipokinetik (kurang gerak), akibat langsung adalah rendahnya kemampuan dan tingginya angka sakit yang tentunya juga berdampak terhadap kesegaran jasmani seseorang.

Kesegaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk

dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Kesegaran yang dimiliki seseorang akan memberikan pengaruh terhadap kinerja seseorang dan juga akan memberikan dukungan yang positif terhadap produktivitas bekerja atau berlatih.

Seseorang yang memiliki tingkat kesegaran jasmani akan dapat melakukan pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaannya.

Dengan modernisasi yang serba teknologi, membatasi manusia dari aktivitas fisik berupa permainan olahraga, sehingga tingkat kesegaran fisik, tidak sesuai dengan beban aktivitas sehari-hari, termasuk beban tubuh yang menyebabkan malas untuk bergerak. Melalui aktivitas fisik yang teratur maka akan diperoleh gerakan fungsi organ tubuh yang memadai bagi pembinaan kemampuan fisik dan persendian yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan uraian pembahasan yang telah

dikemukakan maka dapat disimpulkan “Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL dalam kategori sedang atau sebesar 65,0%”.

Saran

1. Kepada mahasiswa/atlet agar selalu memperhatikan dan melatih diri serta membekali diri mengenai pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan Tingkat Kesegaran Jasmani.
2. Kepada pembina, pelatih, direkomendasikan bahwa kiranya dalam upaya meningkatkan Tingkat Kesegaran Jasmani, hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur atau komponen – komponen Kesegaran Jasmani Mahasiswa/atlet agar Mahasiswa/atlet dalam mengikuti kegiatan latihan selanjutnya tidak akan cepat lelah dan merasa bosan
3. Bagi siapa saja yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut, disarankan agar melibatkan variabel lain yang relevan dengan penelitian ini agar hasil penelitian ini dapat dikembangkan untuk memperkaya khasanah disiplin ilmu keolahragaan, khususnya

dalam upaya meningkatkan Kesegaran Jasmani Mahasiswa.

4. Penelitian ini tentunya masih sangat terbatas serta masih jauh dari apa yang diharapkan banyak kalangan akademisi dan praktisi terutama keluasan maupun kedalamannya dari variabel yang digunakan hanya sebatas Tingkat Kesegaran Jasmani Atlet Perguruan Karate Kandaga Prana SUL SEL, maka hendaknya dapat diteliti lebih lanjut dengan jumlah variabel yang lebih besar dan mencerminkan seluruh dimensi yang terkait dengan kesegaran jasmani.

DAFTAR PUSTAKA

- Arma Abdulah dan Agus Manadji. 1994. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Dirjen Dikti. Jakarta.
- Departemen Kesehatan RI, 1994. *Pedoman Pengukuran Kesegaran Jasmani*, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto (2002). *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Efisien*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Lutan R. (2014). *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen

Pendidikan Nasional.

- Kosasih, Engkos, 1981., *Olahraga dan Kesehatan*. BPK Gunung Mulia, Jakarta. Kusuma, Dede, 1989., *Olahraga dan Manfaatnya*. CV. Karya Ilmiah, Jakarta.
- Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi. 2000. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Remaja Umur 16-19 Tahun*: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Kementerian Pendidikan Nasional. *Pedoman Teknis Pemetaan Kebugaran Jasmani Pelajaran Tahun 2010*. Jakarta.
- Sadoso Sumosardjuno. (2007). *“Pengetahuan Praktis Kesehatan dan Olahraga”*. Jakarta: Pustaka Kartini.
- Sajoto, Mochamad, 1988., *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Bidang Olahraga*. Depdikbud Diijen Dikti, Jakarta.
- Sugiyono, 1999. *Statistika Untuk Penelitian*. CV. Alfabeta, Bandung
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian*, Jakarta: Rhineka Cipta.